



新年、あけましておめでとうございます。

今年も宜しくお願い致します。今年は辰年ですね。

2024年新たな目標に向かって、今年も元気に1年を過ごしていきましょう！



今年こそ！？ 今年も！！



「歩く」ことから始めませんか？

みなさんは1日、何歩、歩いていますか

ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動であり、脂肪燃焼や肥満の解消、代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善にも有効です。歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよいといわれています。

毎日の習慣として、無理なくウォーキングを続けることが大切です。

歩数 (1日あたり)	予防（改善）できる 可能性のある病気・病態
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症、心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、 子宮内膜がん) 動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7,500歩	サルコペニア(筋減少症) 体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度の低下)
8,000歩	高血圧・糖尿病・脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)

そして、今年も！！

「介護予防」に取り組みましょう！

運動は、日常生活の動きを支える筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、心肺機能を高めたり、脳を活性化します。片足上げやスクワットなどの筋力トレーニングと、ウォーキングなどで全身をバランスよく鍛えてください。運動は、週1回からはじめ、数を少しずつ増やし、毎日運動をすることを習慣化しましょう。

【膝の伸ばし】



背筋を伸ばしていすに座り、両手でいすの前側を抑え、両足は肩幅くらいに開く。足が床と平行になるまで太ももに力を入れて4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻す。左右それぞれ10回ずつ繰り返す。

【片足上げ】



いすに手を添え、背筋をできるだけ真っすぐ伸ばして左右1分間ずつ行います。慣れてきたら太ももを高め to 上げます。

【脳のトレーニング】



- ① 左手は上下に動かしながら、右手は三角形を描く動作を行う。
- ② ①をしながら、曜日を反対にいう。

出典元：高崎市 長寿社会課 介護予防～フレイルにならない健康づくり～

高齢者あんしんセンターみどの新町

高崎市新町3053-5 0274-42-0200

(平日8:30~17:15) 小野寺・齋藤・宮崎

